POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuilles contacter le service à la clientèle au numéro suivant :

(33) 01 30 86 56 81

Fax : (33) 01 39 14 27 72

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Préparez les informations suivantes :

- le NUMÉRO DE MODÈLE de ce produit (PFEVEL29010)
- le NOM de ce produit (PROFORM® 640 S appareil elliptique)
- le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces (référez-vous à la page 14 de ce manuel).

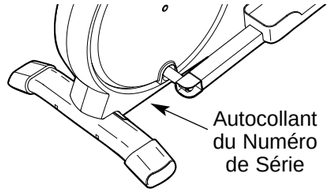
PROFORM est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc.

Nº. de Pièce 179848 R0202A

Imprimé en Chine © 2002 ICON Health & Fitness, Inc.

PRO·FORM® 640 S

Nº. du Modèle PFEVEL29010
Nº. de Série _____



QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez-nous contacter à :

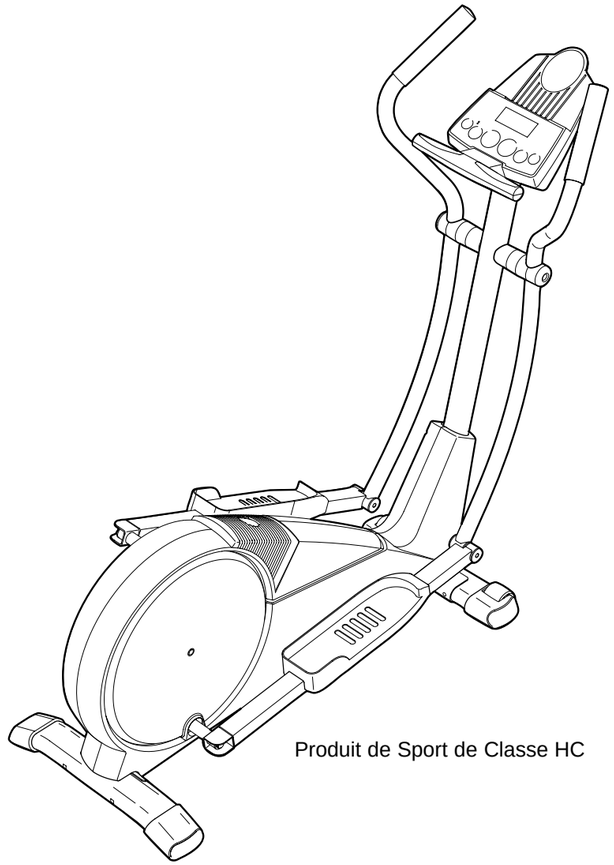
(33) 01 30 86 56 81

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

⚠ ATTENTION

Veuillez lire attentivement tous les conseils importants ainsi que les instructions incluses dans ce manuel avant d'utiliser le banc de l'exercice. Conservez ce manuel pour références ultérieures.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Produit de Sport de Classe HC

Notre website à
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS IMPORTANTS 2
AVANT DE COMMENCER 3
ASSEMBLAGE 4
COMMENT UTILISER LE ELLIPTICAL CROSSTRAINER 8
ENTRETIEN ET PROBLÈMES 12
CONSEILS DE MISE EN FORME 13
LISTE DES PIÈCES 14
SCHÉMA DÉTAILLÉ 15
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . .Dernière Page

CONSEILS IMPORTANTS

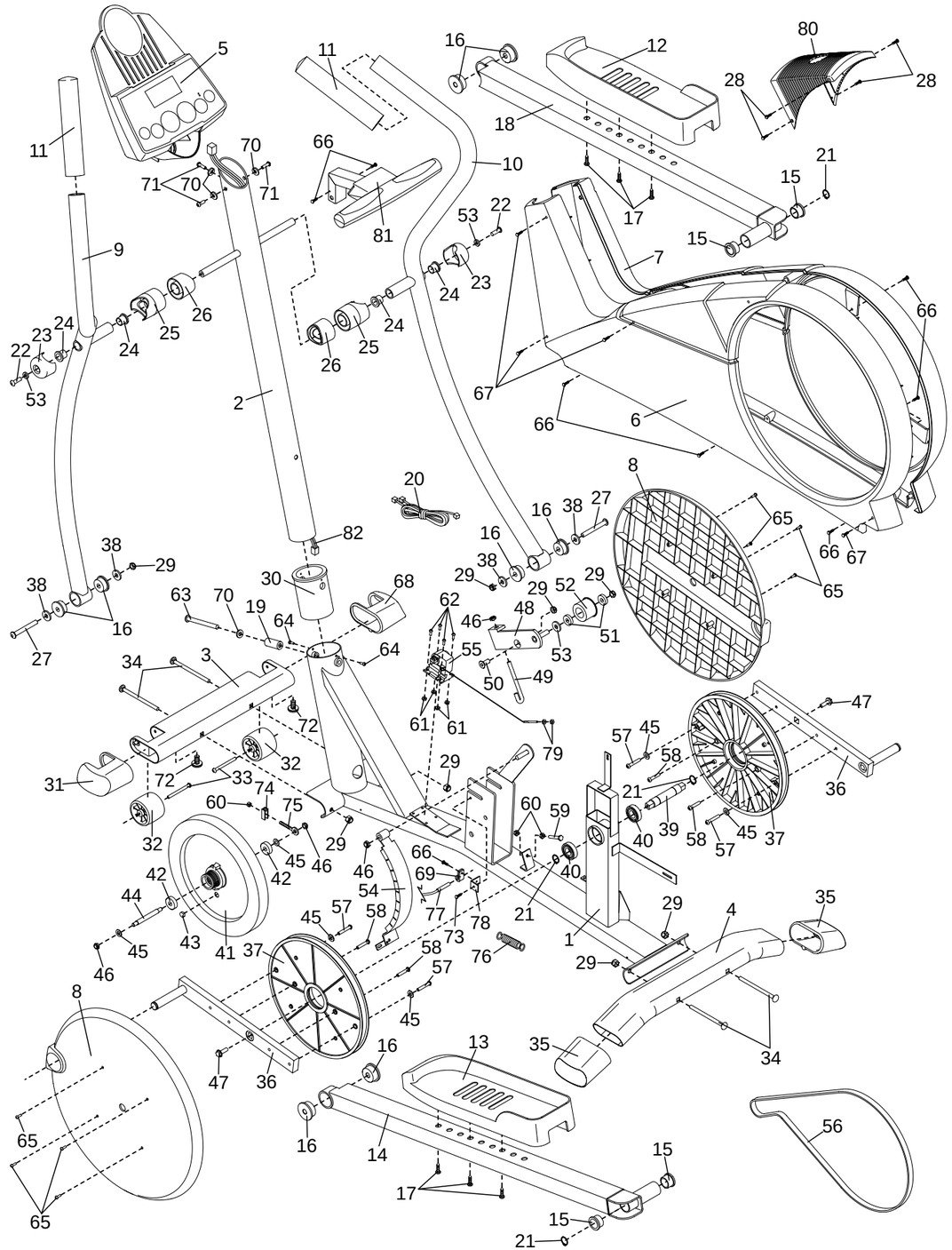
⚠ ATTENTION : Afin de réduire les risques de blessures graves, lisez ces conseils importants dans ce manuel avant d'utiliser le Elliptical Crosstrainer.

1. **Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur avant d'utiliser le elliptical crosstrainer.**
2. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du elliptical crosstrainer sont correctement informés de toutes les précautions décrites dans ce manuel.**
3. **Placez le elliptical crosstrainer sur une surface plane et sur un revêtement pour protéger votre tapis ou sol. Utilisez et gardez le elliptical crosstrainer à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière.**
4. **Vérifiez et serrez fréquemment toutes les pièces du elliptical crosstrainer. Remplacez immédiatement les pièces usées.**
5. **Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du elliptical crosstrainer.**
6. **Le elliptical crosstrainer ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 115 kg.**
7. **Portez des vêtements appropriés quand vous utilisez le elliptical crosstrainer. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.**
8. **Tenez le moniteur cardiaque de la poignée ou les guidons quand vous montez ou descendez du elliptical crosstrainer et à chaque fois que vous l'utilisez.**
9. **Le moniteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Le moniteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de pouls lors de l'exercice.**
10. **Gardez toujours votre dos bien droit quand vous vous servez du elliptical crosstrainer. N'arquez pas votre dos.**
11. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencer des exercices de retour à la normale.**
12. **Assurez-vous que les pédales sont à l'arrêt à chaque fois que vous descendez de l'appareil.**
13. **Le elliptical crosstrainer est conçu pour être utilisé chez vous. Le elliptical crosstrainer ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**

⚠ ATTENTION : Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant de vous servir de l'appareil. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. du Modèle PFEVEL29010

R0202A



LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle PFEVEL29010

R0202A

Nº.	Qte.	Description	Nº.	Qte.	Description
1	1	Cadre	44	1	Axe du Volant
2	1	Montant	45	6	Rondelle de M8.5mm
3	1	Stabilisateur Avant	46	4	Écrou de Blocage en Nylon de M8
4	1	Stabilisateur Arrière	47	2	Vis de la Manivelle
5	1	Console	48	1	Bras Fou
6	1	Panneau Latéral Gauche	49	1	Boulon en “J”
7	1	Panneau Latéral Droit	50	1	Vis Plate de M10 x 25mm
8	2	Disque de la Pédale	51	2	Palier Fou
9	1	Guidon Gauche	52	1	Roue Folle
10	1	Guidon Droit	53	3	Rondelle Petite de M10
11	2	Poignée Rembourrée	54	1	Aimant “C”
12	1	Pédale Droite	55	1	Moteur
13	1	Pédale Gauche	56	1	Courroie
14	1	Bras de la Pédale Gauche	57	4	Vis en Bouton de M8 x 33mm
15	4	Bague du Bras de la Pédale Arrière	58	4	Vis en Bouton de M8 x 22mm
16	8	Bague du Bras de la Pédale Avant	59	1	Boulon d’Arrêt de M6 x 38mm
17	6	Vis à Collerette de M4 x 19mm	60	3	Écrou de M6
18	1	Bras de la Pédale Droite	61	4	Écrou de Blocage en Nylon de M5
19	1	Bague d’Espacement du Cadre	62	4	Boulon de M5 x 12mm
20	1	Groupement de Fils Inférieur	63	1	Boulon en Bouton de M10 x 88mm
21	4	Bague-Attache	64	2	Vis de M4 x 6mm
22	2	Vis en Bouton de M8 x 19mm	65	8	Vis de M5 x 33mm
23	2	Embout du Guidon	66	11	Vis de M4 x 16mm
24	4	Bague du Guidon	67	4	Vis de M4 x 25mm
25	2	Bague d’Espacement du Guidon	68	1	Embout Droit Avant
26	2	Bague d’Espacement du Montant	69	1	Attache du Capteur Magnétique
27	2	Boulon en Bouton de M10 x 92mm	70	4	Rondelle Fendue de M10
28	4	Vis Perçante de M4 x 12mm	71	3	Vis de M10 x 27mm
29	8	Écrou de Blocage en Nylon de M10	72	2	Pied de Nivellement
30	1	Bague du Montant	73	1	Vis de M5 x 16mm
31	1	Embout Gauche Avant	74	1	Support en “U”
32	2	Roue	75	1	Boulon avec Oeillet de M6
33	2	Boulon de la Roue de M6 x 72mm	76	1	Ressort
34	4	Boulon de Carrosserie de M10 x 112mm	77	1	Capteur Magnétique
			78	1	Support du Capteur Magnétique
35	2	Embout du Stabilisateur Arrière	79	2	Écrou de M5
36	2	Bras de la Manivelle	80	1	Couvercle du Panneau Protecteur
37	2	Poulie	81	1	Moniteur Cardiaque de la Poignée
38	4	Rondelle Grande de M10	82	1	Groupement de Fils Supérieur
39	1	Manivelle	#	1	Couvercle de Pile
40	2	Palier de la Manivelle	#	1	Clés Hexagonale
41	1	Volant	#	1	Graisse
42	2	Palier du Volant	#	1	Manuel de l’Utilisateur
43	1	Aimant			

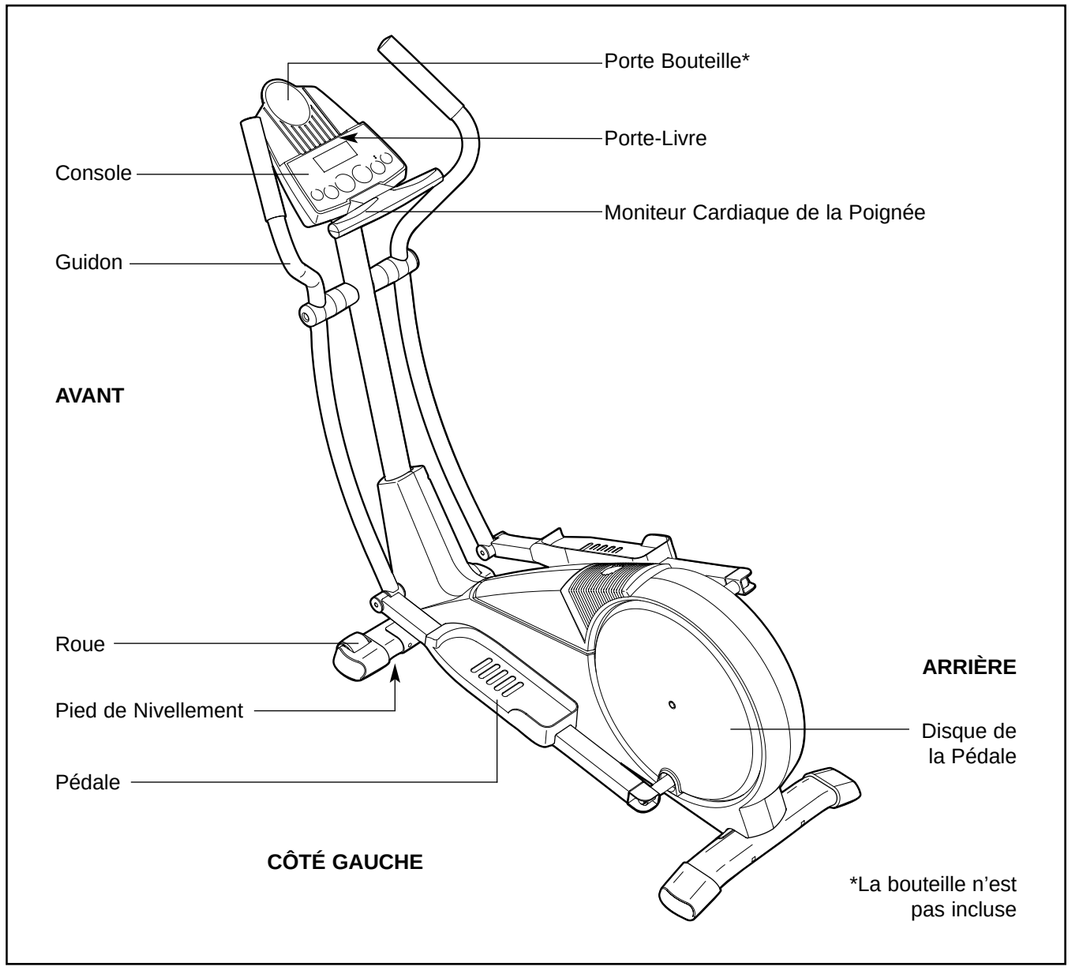
Remarque : # indique une pièce non-dessinée. Les spécifications peuvent être modifiées sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange.

AVANT DE COMMENCER

Merci d’avoir sélectionné le PROFORM® 640 S elliptical crosstrainer. Le PROFORM® 640 S est un appareil incroyablement confortable qui bouge vos pieds d’une manière naturelle et elliptique, réduisant l’impact sur vos genoux et vos chevilles. Et cet appareil unique PROFORM® 640 S a comme caractéristiques une résistance réglable et une console facile-à-utiliser pour vous aider à obtenir le meilleur rendement de vos exercices.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le elliptical crosstrainer. Si vous avez des questions, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : **(33) 01 30 86 56 81** du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l’exception des jours fériés). Le numéro du modèle est le PFEVEL29010. Le numéro de série est inscrit sur l’autocollant qui est apposé sur le elliptical crosstrainer (l’emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page).

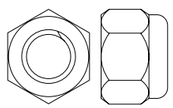
Nous vous suggérons d’étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de continuer à lire le manuel de l’utilisateur.



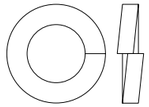
ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces du elliptical crosstrainer sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage. **En plus de la clé hexagonale incluse, l'assemblage requiert un tournevis cruciforme** **, une clé à molette** **, et un maillet en caoutchouc** **.**

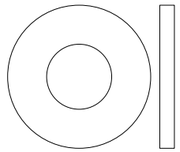
Ce tableau est fourni de manière à ce que vous puissiez identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses réfère au numéro de la pièce, de la LISTE DES PIÈCES à la page 14. Le second numéro indique le nombre de pièces utilisées lors de l'assemblage. **Remarque : Certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter le transport de ce produit ; si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez que la pièce n'est pas déjà assemblée.**



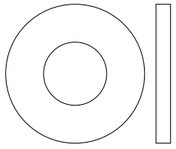
Écrou de Blocage en Nylon de M10 (29)–6



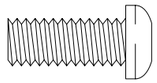
Rondelle Fendue de M10 (70)–4



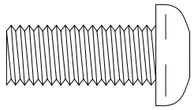
Rondelle Petite de M10 (53)–2



Rondelle Grande de M10 (38)–4



Vis en Bouton de M8 x 19mm (22)–2

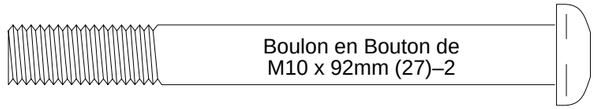


Vis de M10 x 27mm (71)–3

Vis de M4 x 16mm (66)–2

Vis à Collerette de M4 x 19mm (17)–6

Bague d'Espacement du Cadre (19)–1



Boulon en Bouton de M10 x 92mm (27)–2

Boulon en Bouton de M10 x 88mm (63)–1

Boulon de Carrosserie de M10 x 112mm (34)–4

CONSEILS DE MISE EN FORME

⚠ ATTENTION :

Avant de commencer ce programme d'exercices (ou un autre), veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles ayant déjà eu des problèmes de santé.

Les moniteurs cardiaque ne sont pas appareils médicals. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Les moniteurs ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.

Les exercices suivants vous aideront à organiser votre programme d'exercices. Rappelez-vous qu'une bonne alimentation et qu'un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les résultats désirés est de s'entraîner à une intensité correcte. Le niveau d'intensité correct peut être trouvé en utilisant votre pouls comme point de repère. Le tableau ci-dessous indique le pouls recommandé pour brûler de la graisse et pour les exercices aérobics.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Pour mesurer votre pouls approprié, d'abord trouvez l'âge au bas du tableau (les âges par dizaine). Ensuite trouvez les trois nombres au-dessus des âges. Les trois nombres définissent votre "zone d'entraînement". Les deux nombres inférieurs sont les pouls recommandés pour brûler de la graisse ; le nombre supérieur est recommandé pour les exercices aérobics.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse effectivement vous devez vous exercer à une intensité relativement basse pendant une longue période. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories d'hydrate de carbone, facilement accessibles comme source d'énergie. Après quelques minutes seulement, votre corps commence à utiliser des calories de graisse en réserve comme source d'énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre pouls s'approche du nombre inférieur de votre d'entraînement.

Pour brûler un maximum de graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre pouls soit près du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercice Aérobics

Si votre but est de fortifier votre système cardiovasculaire, votre entraînement devrait être aérobic. L'exercice aérobic requiert de large quantité d'oxygène durant une période de temps prolongée. Ceci augmente la demande de sang que le coeur doit pomper vers les muscles, et la quantité de sang que les poumons doivent oxygéner. Pour un entraînement aérobic, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre pouls est proche du nombre supérieur de votre zone d'entraînement.

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes:

Échauffement, commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un échauffement correct élève la température de votre corps, augmente votre fréquence cardiaque, ainsi que la circulation pour vous préparer à l'entraînement.

Exercices dans la Zone d'Entraînement, après vous être échauffé, augmentez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre pouls soit dans votre zone d'entraînement pendant 20 à 60 minutes. (Durant les premières semaines d'exercices, ne maintenez pas votre pouls dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes).

Exercices de Retour à la Normal, finissez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements pour revenir à la normal. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et vous aidera à prévenir les problèmes qui surviennent après l'exercice.

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois, vous pouvez entreprendre jusqu'à cinq entraînements par semaine si vous le désirez. Rappelez-vous que la clé du succès d'un programme d'exercice repose avant tout sur la régularité.

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

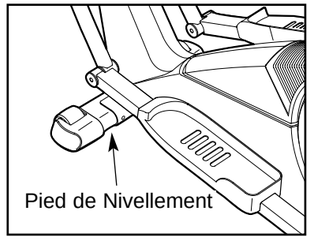
Inspectez et serrez toutes les pièces du elliptical crosstrainer régulièrement. Remplacez les pièces usées immédiatement.

Pour nettoyer l'elliptical crosstrainer, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux. **Important : Pour éviter d'endommager la console, gardez tout liquide loin de la console et gardez la console hors des rayons directs du soleil.**

INSTALLATION DES PILES

Si l'affichage de la console devient faible, les piles devraient être remplacées ; la plupart des problèmes de console sont causés par les piles. Référez-vous à l'étape 5 de la page 7 pour les instructions concernant le remplacement des piles. La console a besoin de quatre piles de 1,5V (type 4, D).

COMMENT INSTALLER L'APPAREIL A PLAT SUR LE SOL

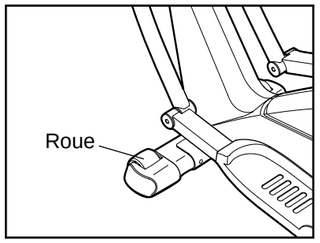


Une fois que l'elliptical crosstrainer est installé là où il va être utilisé, assurez-vous que les extrémités des deux stabilisateur touchent le sol. Si l'elliptical crosstrainer se balance légèrement pendant son utilisation, tournez l'un ou les deux pieds de nivellement sous le stabilisateur avant, jusqu'à ce que le mouvement de balancement est éliminé.

RÉSOLUTION DE PROBLÈMES AVEC LE MONITEUR CARDIAQUE

- Évitez de bouger vos mains lorsque vous utilisez le moniteur. Des mouvements excessifs peuvent influencer la lecture de la fréquence cardiaque.
- Ne tenez pas les contacts métalliques trop légèrement ; ceci pourrait influencer la lecture de la fréquence cardiaque.
- Pour une lecture plus précise de la fréquence cardiaque, tenez les contacts métalliques pendant 15 secondes.
- Pour un meilleur rendement du moniteur, gardez la contacts métalliques propres. Ils peuvent être nettoyé avec un chiffon doux—n'utilisez jamais de l'alcool des produits abrasifs ou chimiques.

COMMENT DÉPLACER L'ELLIPTICAL CROSSTRAINER



Tenez-vous en face du elliptical crosstrainer, tenez les guidons fermement, et penchez le elliptical crosstrainer jusqu'à ce qu'il peut être déplacer sur les roues avants.
Avec précaution, déplacez l'elliptical crosstrainer à l'endroit désiré et abaissez-le. **A cause de la taille et du poids du elliptical crosstrainer, utilisez beaucoup de précaution lorsque vous le déplacez.**

1. Identifiez le Stabilisateur Avant (3), qui a des Roues (32) attachés. Pendant qu'une autre personne soulève légèrement l'avant du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Avant au Cadre avec deux Boulons de Carrosserie de M10 x 112mm (34) et deux Écrous de Blocage en Nylon de M10 (29). **Assurez-vous que le Stabilisateur Avant est tourné de manière à ce que les Roules ne touchent pas le sol.**

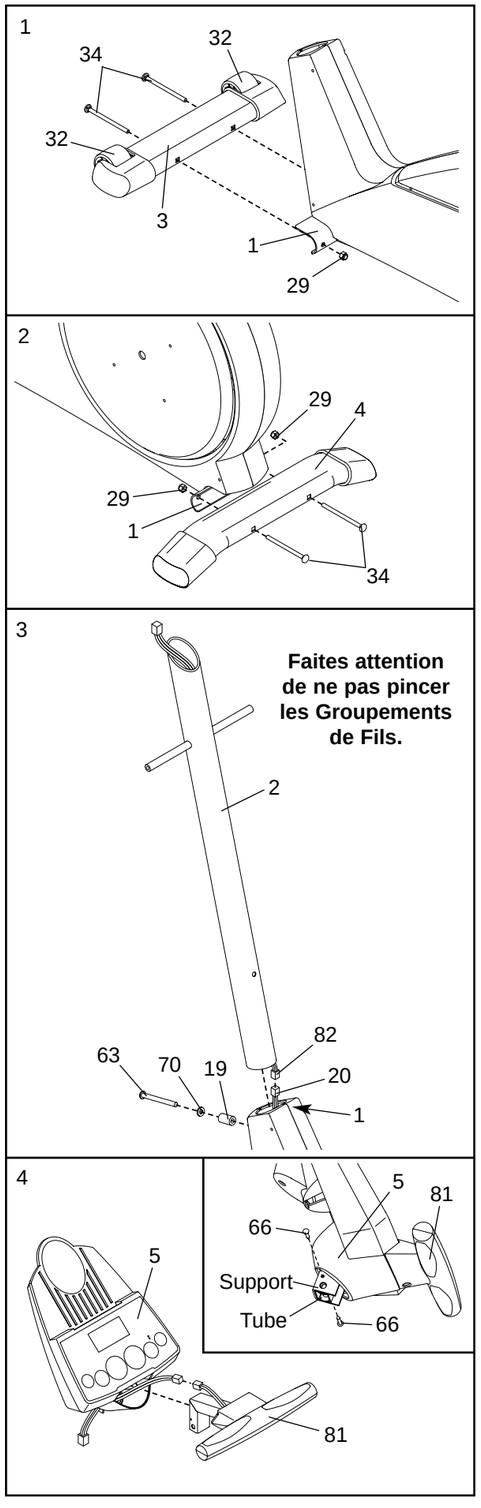
2. Pendant qu'une autre personne soulève légèrement l'arrière du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Arrière (4) au Cadre avec deux Boulons de Carrosserie de M10 x 112mm (34) et deux Écrous de Blocage en Nylon de M10 (29).

3. Pendant qu'une autre personne tient le Montant (2) dans la position indiquée, branchez le Groupement de Fils Supérieur (82) au Groupement de Fils Inférieur (20). **Tirez avec précaution l'extrémité supérieure du Groupement de Fils Supérieur pour enlever tout excès des Groupements de Fils.**

   Insérez le Montant (2) dans l'avant du Cadre (1) comme indiqué. **Faites attention de ne pas pincer les Groupements de Fils (20, 82).** Glissez une Rondelle Fendue de M10 (70) et une Bague d'Espacement du Cadre (19) dans le Boulon en Bouton de M10 x 88mm (63) et insérez le Boulon en Bouton de M10 x 88mm dans le Cadre et le Montant. **Assurez-vous que l'extremité concave de la Bague d'Espacement du Cadre est tourné vers le Cadre. Ne serrez pas le Boulon en forme de Bouton maintenant.**

4. Branchez le groupement de fils sur le Moniteur Cardiaque de la Poignée (81) au groupement de fils indiqué sur la Console (5). Insérez les deux groupements de fils dans l'ouverture au bas de la Console.

   Référez-vous au dessin encadré. Insérez le tube en métal sur le Moniteur Cardiaque de la Poignée (81) dans le support en métal à l'intérieur de la Console (5) comme indiqué. **Faites attention de ne pas pincer les Groupements de Fils.** Alignez les trous dans le tube de métal avec les trous dans le support en métal, et serrez les Vis de M4 x 16mm (66) dans les trous indiqués.



5. La Console (5) requiert quatre piles de 1,5V (type 4, D), (non-incluses). Les piles alcalines sont recommandées. Appuyez la languette sur le couvercle de pile, et soulevez le couvercle de pile. Insérez d'abord quatre piles dans la Console. **Assurez-vous que les piles sont orientées comme indiqué dans le compartiment pour piles.** Fermez le couvercle.

6. Pendant qu'une autre personne tient la Console (5) dans la position indiquée, branchez le groupement de fils sur la Console au Groupement de Fils Supérieur (82). Insérez l'excès du groupement de fils dans le Montant (2).

   Attachez la Console (5) au Montant (2) à l'aide de trois Vis de M10 x 27mm (71) et trois Rondelles Fendues de M10 (70). **Faites attention de ne pas pincer les Groupements de Fils.**

   Fixer le porte-livre à la Console (5) comme mostré.

7. Appliquez une petite quantité de la graisse incluse aux axes gauche et droit sur le Montant (2).

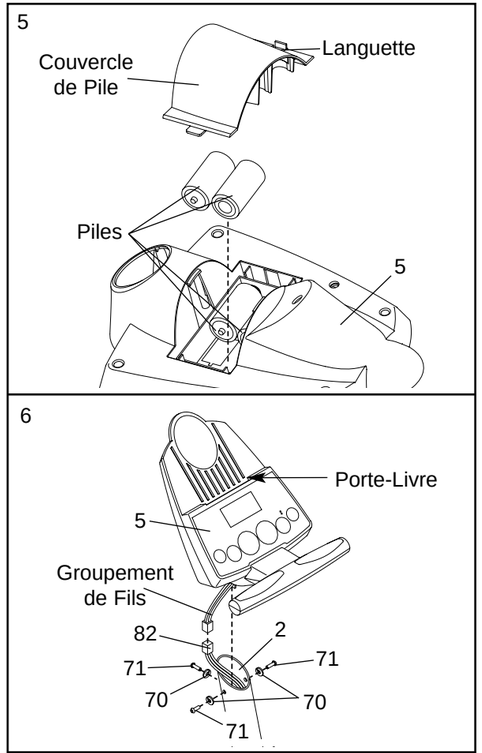
   Trouvez le Guidon Gauche (9) (référez-vous au dessin de la page 3, si nécessaire). Avec précaution glissez une Bague d'Espacement du Montant (26), une Bague d'Espacement du Guidon (25), le Guidon Gauche et un Embout du Guidon (23) sur l'axe gauche sur le Montant (2) comme indiqué. Insérez un Rondelle Petite de M10 (53) au Vis en Bouton de M8 x 19mm (22) et serrez dans l'axe.

   Attachez le Guidon Droit (10) de la même manière.

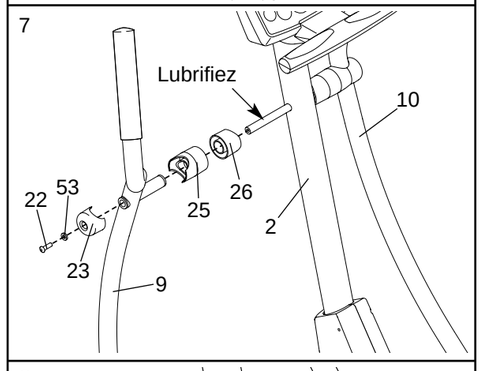
8. Trouvez la Pédale Gauche (13). Attachez la Pédale Gauche à la Bras de la Pédale Gauche (14) avec trois Vis à Collerette de M4 x 19mm (17) comme indiqué. Remarque : La Pédale Gauche peut être attachée dans une des trois positions (voir COMMENT AJUSTER LES PÉDALES à la page 8).

   Attachez la Pédale Droite (pas indiqué) de la même manière. Assurez-vous que les deux pédales à dans la même position.

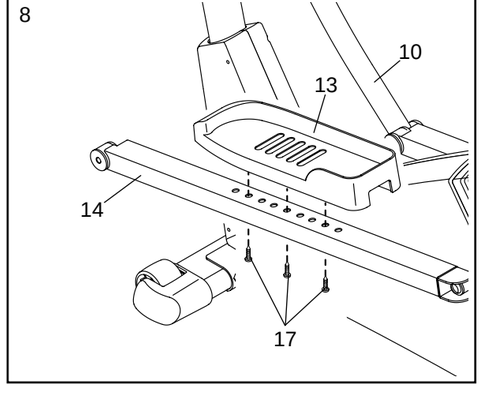
5



6



7



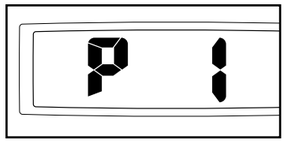
8

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PRIVÉ

1 **Allumer la console.**

Référez-vous à l'étape 1 de la page 10.

2 **Sélectionnez l'un des quatre programme d'entraînement privé.**



Chaque fois que la console est allumée, le mode manuel sera sélectionné. Pour sélectionner un programme d'entraînement privé, appuyez la touche Programme à plusieurs reprise jusqu'à ce que P1, P2, P3, ou P4 apparaît en de l'affichage.

Les quatre profiles sur le côté droit de la console indiquent comment la résistance du elliptical crosstrainer change pendant les programmes d'entraînement privés. Par exemple, le numéro de profile 3 indique que la résistance augmentera et diminuera graduellement tout au long du programme 3.

3 **Commencez le programme.**

Pour commencer le programme, commencez simplement à vous exercez. Chaque programme d'entraînement privé comprend trente périodes d'une minute. Un arrangement de résistance est programmé pour chaque période. (Le même arrangement de résistance peut être programmés pour plusieurs période consécutives.)

Pendant le programme, la résistance du elliptical crosstrainer changera automatiquement comme indiqué par le profile applicable sur la console. Si la résistance actuelle est trop élevée ou trop basse vous pouvez changer le niveau de résistance en appuyant les touches + et – . Cependant, lorsque la période actuelle du programme est finie, le niveau de résistance changera automatiquement si un arrangement différent de résistance est programmé pour la prochaine période.

Pendant le programme, l'affichage indiquera le temps qu'il reste au programme. Si vous continuez de vous exercer une fois le programme fini, l'affichage continuera à indiquer les renseignement de vos exercices.

4 **Suivez vos progrès avec les modes de renseignements.**

Référez-vous à l'étape 4 de la page 10.

5 **Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.**

Référez-vous à l'étape 5 de la page 10.

6 **Quand vous avez fini de vous exercer, la console s'éteindra automatiquement après quelques minutes.**

Référez-vous à l'étape 6 ci-dessus de la page 10.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1 **Allumer la console.**

La console requiert quatre piles de 1,5V (type 4, D), (non-incluses). Si vous n'avez pas encore installez les piles, référez-vous à l'étape 4 de l'assemblage de la page 5.

Pour allumer la console, appuyez la touche On/Reset ou commencez à pédaler.

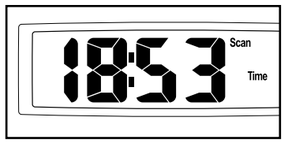
2 **Sélectionnez le mode manuel.**

Chaque fois que la console est allumée, le mode manuel sera sélectionné. Si le programme d'entraînement privé a été sélectionné, vous pouvez sélectionner le mode manuel en appuyant la touche Programme à plusieurs reprises jusqu'à ce que "P 4" apparaît à l'affichage et ensuite en appuyant la touche Programme encore une fois.

3 **Commencez les exercices et réglez la résistance du elliptical crosstrainer.**

Alors que vous vous exercez, réglez la résistance du elliptical crosstrainer comme désiré, en appuyant les touches + et –. Il y a dix niveaux de résistance ; le niveau 10 est le plus difficile. Remarque : Après avoir appuyés les touches, cela prendra quelques secondes pour que l'arrangement sélectionné soit atteint.

4 **Suivez vos progrès avec les modes de renseignements et le graphique à barres de gauche.**

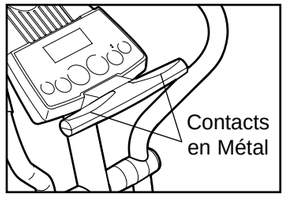


Lorsque la console est allumée, le mode balayage sera sélectionné. Alors que vous vous exercez, l'affichage indiquera votre vitesse actuelle, le temps écoulé, la distance que vous avez pédalé, le niveau de résistance actuelle, le nombre approximatif de calories que vous avez brûlés et votre énergie mesurée en watts. En plus, votre fréquence cardiaque sera indiquée lorsque vous utilisez le moniteur cardiaque de la poignée (référez-vous à l'étape 5 à la droite). L'affichage changera d'un mode à l'autre pendant les prochaines six secondes. Remarque : Chaque fois que le niveau de résistance change, la console indiquera le niveau de résistance pendant six secondes. En plus lorsqu'un programme d'entraînement privé est sélectionné, l'affichage indiquera le temps qu'il reste au programme au lieu du temps écoulé.

Si vous le désirez, vous pouvez sélectionner un seul mode de renseignement pour un affichage continu. Appuyez le Mode à plusieurs reprise jusqu'à ce que seulement l'indicateur MPH, (ou Km/H), Temps, Miles (ou Kms), Résistance, Calories, ou Watts apparaît à l'affichage. Assurez-vous que l'indicateur Balayage n'apparaît pas.

5 **Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.**

Remarque : Avant de vous servir du moniteur cardiaque, vous devez retirer le revêtement de vinyle qui recouvre les contacts métalliques sur le dessus et le dessous du moniteur cardiaque.



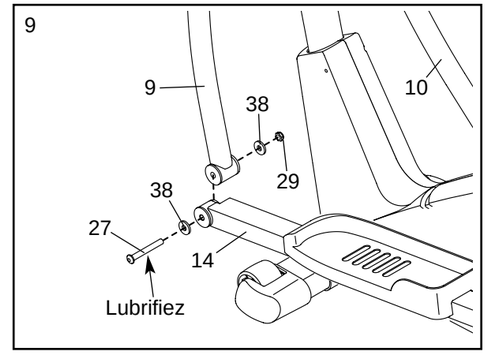
Pour utiliser le moniteur cardiaque, placez vos mains sur les contacts en métal. Vos paumes devraient être sur les contacts supérieurs et vos doigts devraient toucher les contacts inférieurs. Évitez de bouger vos mains. Quand votre pouls est détecté, l'indicateur en forme de cœur dessous l'affichage de droite s'allumera à chaque fois que votre cœur bat. Après un moment, deux traits (– –) apparaîtront et votre rythme cardiaque sera indiqué.

Pour une mesure plus exacte de votre pouls, gardez vos mains sur les contacts pendant 15 secondes. Remarque : Lorsque vous tenez les poignées pour la première fois, l'affichage indiquera votre fréquence cardiaque continuellement pendant 15 secondes. L'affichage indiquera alors votre fréquence cardiaque avec les autres modes de renseignements.

6 **Quand vous avez fini de vous exercer, la console s'éteindra automatiquement après quelques minutes.**

Si les pédales ne sont pas bougées et que les boutons de la console ne sont pas appuyés pendant quelques minutes, **la console s'éteindra automatiquement pour conserver les piles.**

9. Tenez l'extrémité inférieure du Guidon Gauche (9) contre le Bras de la Pédale Gauche (14). Appliquez de la graisse à un Boulon en Bouton de M10 x 92mm (27). Attachez le Guidon Gauche au Bras de la Pédale Gauche avec un Boulon en Bouton, deux Rondelles Grandes de M10 (38), et un Écrou de Blocage en Nylon de M10 (29). **Ne serrez pas trop l'Ecrou de Blocage en Nylon ; le Guidon Gauche doit pouvoir pivoter librement.**



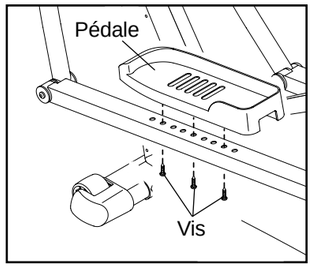
Attachez le Guidon Droit (10) au Bras de la Pédale Droite (pas illustré) de la même manière.

Serrez le Boulon en forme de Bouton de M10 x 88mm (63).

10. **Assurez-vous que toutes les pièces soient vissées correctement avant d'utiliser le elliptical crosstrainer.** Remarque : Il y aura peut-être des pièces qui resteront une fois l'assemblage fini. Pour protéger votre sol ou votre tapis de l'usure, placez un revêtement sous le elliptical crosstrainer.

COMMENT UTILISER LE ELLIPTICAL CROSSTRAINER

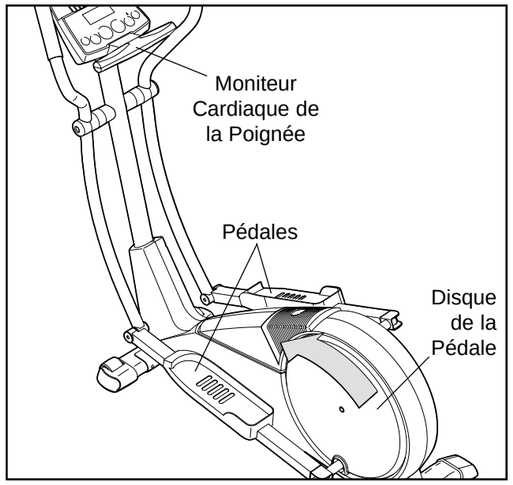
COMMENT AJUSTER LES PÉDALES



Le mouvement des pédales est déterminé par la position des barres de fléchissement. Il y a trois positions de pédales. Pour ajuster les pédales, premièrement enlevez les trois vis de chacune des pédales. Bougez les pédales vers l'avant ou l'arrière à la position désirée, et rattachez les avec les vis. Assurez-vous que les deux pédales sont dans la même position.

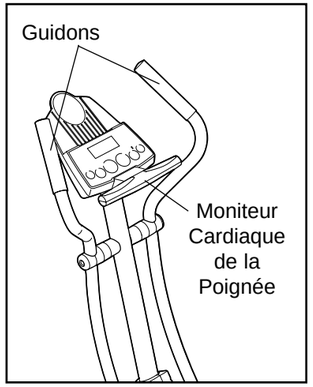
COMMENT VOUS EXERCEZ AVEC LE ELLIPTICAL CROSSTRAINER

Pour monter sur le elliptical crosstrainer, tenez le moniteur cardiaque et mettez un pied sur la pédale inférieure. Ensuite, mettez l'autre pied sur l'autre pédale. Poussez les pédales jusqu'à ce qu'elle bougent d'une manière continue. **Remarque : Les disques de pédales peuvent tourner dans les deux directions. Il est recommandé de tourner les pédales dans la direction indiquée ci-dessous ; cependant pour varier vos exercices, vous pouvez choisir de tourner les pédales dans la direction opposée.**



Pour descendre du elliptical crosstrainer, attendez jusqu'à ce que les pédales soient complètement arrêtées. **Remarque : Le elliptical crosstrainer n'a pas de roue libre ; les pédales continueront à bouger jusqu'à ce que le volant s'arrête.** Quand les pédales sont à l'arrêt, descendez en enlevant le pied de la pédale supérieure d'abord, et ensuite en enlevant le pied de la pédale inférieure.

COMMENT UTILISER LES GUIDONS

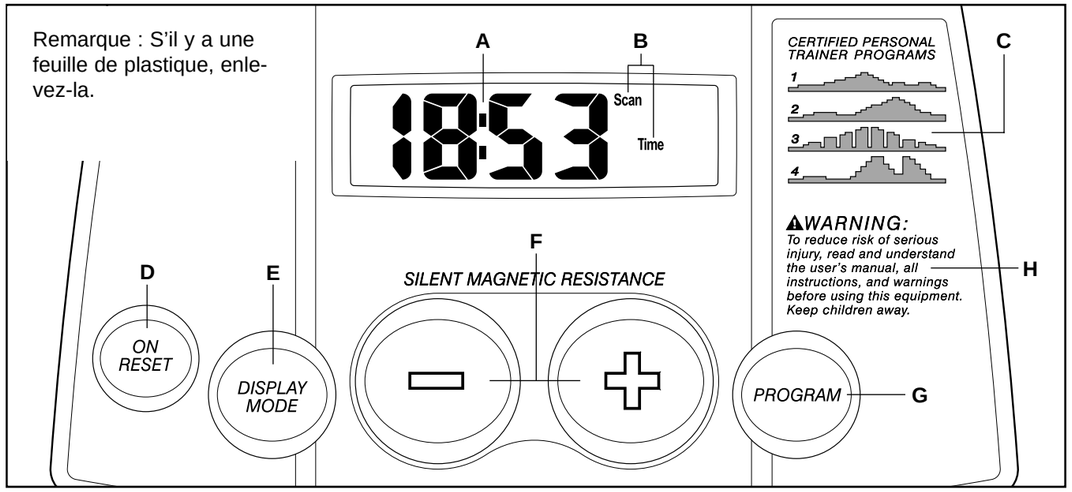


Les guidons sont conçus pour ajouter des exercices pour l'haut du corps. Poussez et tirez les guidons alors que vous exercez vos bras, vos épaules et votre dos.

Si vous désirez exercer seulement votre corps de la taille au pieds, tenez le moniteur cardiaque de la poignée lorsque vous vous exercez.

⚠ ATTENTION : Lisez les conseils importants dans ce manuel avant d'utiliser le Elliptical Crosstrainer.

- **Tenez le moniteur cardiaque de la poignée ou les guidons quand vous montez ou descendez du elliptical crosstrainer et à chaque fois que vous l'utilisez.**
- **Assurez-vous que les pédales sont à l'arrêt à chaque fois que vous descendez de l'appareil.**
- **Le moniteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Le moniteur cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de pouls lors de l'exercice.**



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console facile-à-utiliser offre une sélection de caractéristiques conçus pour rendre vos exercices plus plaisants et efficaces. Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, la résistance du elliptical crosstrainer peut être réglée avec un simple toucher du doigt. Alors que vous faites des exercices, la console vous fournis continuellement les résultats de vos exercices. Vous pouvez aussi mesurer votre pouls en utilisant la poignée avec le moniteur cardiaque de la poignée incorporée. La console offre aussi quatre programmes d'entraînement privé certifié. Chaque programme contrôle automatiquement la résistance du elliptical crosstrainer tout en vous guidant au traves un entraînement efficace.

CONSOLE DESCRIPTION

Référez-vous au schéma dessus.

A. Affichage—Cet affichage a comme caractéristiques septs modes qui vous donnent votre vitesse actuelle, le temps écoulé (ou le temps qu'il reste au programmes d'entraînement privé), la distance que vous avez pédalé, le niveau de résistance, le nombre approximatif de calories que vous avez brûlés, votre énergie en watts et votre fréquence cardiaque (lorsque vous utilisez le moniteur cardiaque de la poignée).

Remarque : La console peut indiquer la vitesse et la distance en miles ou kilomètres. Pour changer l'unité de mesure, tenez la touche On/Reset pendant six secondes. Les indicateurs de mode (voir B à droit) indiqueront quelle unité de mesure est sélectionnée. Lorsque les piles sont remplacées il sera peut être nécessaire de re-sélectionner l'unité de mesure désirée.

B. Indicateurs des modes de Affichage—Ces indicateurs indiquent quel mode de affichage sont actuellement indiqués (balayage [Scan], vitesse [MPH ou Km/H], temps [Time], distance [Miles ou Kms], niveau résistance [Resistance Level], calories [Calories] watts [Watts] ou la fréquence cardiaque [Heart Rate]).

C. Profiles de Program—Ces profiles indiquent comment la résistance du elliptical crosstrainer vont atteindres changera pendant les programmes d'entraînement privé.

D. Touche On/Reset—Lorsque la console est éteinte, l'affichage s'allumera en appuyant cette touche. Lorsque la console est allumée, l'affichage sera remis à zéro en appuyant cette touche. Cette touche est aussi utilisée pour sélectionner l'unité de mesure pour la vitesse et la distance (voir A à gauche).

E. La touche du mode d'affichage—Cette touche est utilisée pour sélectionner les modes de affichage ; balayage, vitesse, temps, distance, niveau de résistance, calories, watts et fréquence cardiaque (lorsque le moniteur cardiaque de la poignée est utilisé).

F. Les touches – et + —Ces touches contrôlent la résistance du elliptical crosstrainer.

G. Touche de Programme—Cette touche est utilisée pour sélectionner le mode manuel et les programmes d'entraînement privé.

H. Attention—Référez à la page 2.